

Znak: *BPZ.401.30.2021*  
*2021.61840.BUIW*

Warszawa, 9 marca 2021 r.

**Świadczeniodawcy**  
**Podstawowa opieka zdrowotna**

*Szanowni Państwo.*

Zwracam się z uprzejmą prośbą o wsparcie w upowszechnieniu wiedzy na temat profilaktyki cukrzycy i otyłości u dzieci. W załączeniu przesyłam materiały informacyjne, które ukazały się w ramach prowadzonej akcji Narodowego Funduszu Zdrowia - Środa z Profilaktyką.

Światowa organizacja Zdrowia WHO podaje, że problem otyłości i nadwagi dotyczy 10% dzieci i młodzieży na świecie. Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. W przypadku osób poniżej 20 roku życia z otyłością zmagają się 13% chłopców i 5% dziewczynek, natomiast nadwaga dotyczy 31% chłopców i 21% dziewcząt. Nadwaga lub otyłość, z którymi zmagają się już 22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat, to główne czynniki sprzyjające cukrzycy typu 2. Zachorowalność na cukrzycę typu 1 zwiększyła się 5-krotnie, w ciągu ostatnich 25 lat.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, zbyt mała aktywność fizyczna i siedzący tryb życia prowadzą w konsekwencji do chorób tj. cukrzyca typu 2, nadciśnienie, zaburzenia widzenia, niektóre nowotwory. Ok. 30% dzieci w wieku 8 lat pije napoje gazowane co najmniej raz w tygodniu, a ok. 67% nastolatków spożywa napoje energetyczne.

W trosce o zdrowie dzieci i młodzieży oraz przyszłych pokoleń Polaków, w ramach cyklicznej akcji Środa z Profilaktyką promujemy zdrowy tryb życia, prawidłowe żywienie oraz aktywność fizyczną. Każda środa poświęcona jest innym zagadnieniom związanym ze zdrowiem. Raz w miesiącu środa poświęcona jest cukrzycy lub otyłości, dodatkowo chorobom przewlekłym i nowotworowym oraz aktywności fizycznej.

Zachęcamy Państwa do rozpowszechniania informacji o cyklu Środa z Profilaktyką jak najszerzej, zarówno wśród młodych pacjentów i ich rodzin oraz na Państwa stronach internetowych i w mediach społecznościowych.

Wszelkie informacje, ulotki oraz filmy informacyjno-edukacyjne dostępne są na stronie <https://akademia.nfz.gov.pl/sroda-z-profilaktyka/>. Ponadto zestawy ćwiczeń dla dzieci

i dorosłych dostępne są na kanale YouTube Akademii NFZ. „Atlas ćwiczeń” przeznaczony dla dzieci dostępny jest na stronie <https://akademia.nfz.gov.pl/mzdrowie/cwiczenia>.

Narodowy Fundusz Zdrowia poleca również darmowe plany żywieniowe z przepisami na zdrowe dania, które dostępne są na portalu [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl). Plany żywieniowe oparte są na diecie DASH, (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension, pol. Dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia) to uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych – wręcz profilaktycznych. Odżywianie się według jej zasad daje wiele korzyści zdrowotnych, które możemy zaobserwować już po kilku tygodniach jej stosowania. Zalecana jest przez wiele towarzystw naukowych, m.in. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne, Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, czy Europejskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego.

Załączamy 2 ulotki przygotowane w ramach działań profilaktycznych cukrzycy i otyłości:

- Dzieci – profilaktyka cukrzycy;
- Dzieci – profilaktyka otyłości.

Z poważaniem,

Marta Pawłowska

Dyrektor Biura

Biuro Profilaktyki Zdrowotnej

*/Dokument podpisano elektronicznie/*